

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котова
В. Захаров
 О.В. Гаджирамазанова/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"
Е.Ю. Кортоножко
 Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
 (горячие завтраки и обеды)



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,62	163,5	0,05	0,75	0,13	0,3	85	55	8,325	0,19
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущенным молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,4	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		21,25	14,1	57,11	498,1	0,26	1,49	10,59	1,52	124	189,8	72,85	4,22

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,2	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,07	5,46	0,008	0	35,5	70,08	22,72	1,248
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	150	13,95	9,31	29,17	181,28	0,49	0	1,25	0,43	69,8	199,6	65	4,125
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		40,64	37,13	131,75	974,6	2,17	17,04	308,1	6,81	241	423,07	206,5	34,6
	Всего		61,89	51,23	188,86	1472,7	2,43	18,53	318,7	8,33	366	612,87	279,3	38,82

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,475	4,24	33,3	196,7	0,08	0,00	17,7	0,84	9,31	40,57	7,308	0,73
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	90	12,744	9,936	12,168	195,3	0,01	0,02	2,43	2,772	31,7	131,31	26,21	1,206
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		24,819	22,56	77,448	655,2	0,22	2,39	20,13	3,657	153	216,16	50,08	3,066

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,08	108	0	3,76	0	2,4	14,4	61,6	10,4	0,32
т.т.к	Котлеты рубленые из	90	11,124	9,477	11,72	230,76	0,05	0,369	58,61	0,639	57,2	56,538	11,64	20,86
520	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		20,904	19,84	102,59	728,38	0,42	27,51	58,72	4,609	213	356,14	91,54	31,15
	Всего		45,723	42,39	180,04	1383,6	0,65	29,9	78,85	8,266	366	572,3	141,6	34,22

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1
374	Котлета рыбная с томатным соусом	90	12,708	6,111	2,961	118,26	0,14	0,67	9,414	1,062	14,8	89,82	20,27	0,513
	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		24,058	21,41	74,601	641,46	0,36	6,246	9,422	1,272	77,4	208,82	92,27	4,973

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,2	22,03	13,42	22,03
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,06	11,53	0,008	0	7,87	42,4	15,92	0,744
431	Печень по-строгановски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,4	16,61	185,2	3,8	55,4	3,04	10,13	5,9
516	Макароны отварные	150	4,83	2,52	30,87	165,5	0,44	0	37,5	0,75	24,3	138,75	25,17	1,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0	0,058	1,358	0,058	7,58	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		32,397	22,92	94,102	752,92	32	39,5	226,4	5,858	125	267,36	78,81	31,13
	Всего		56,455	44,33	168,7	1394,4	32,4	45,74	235,9	7,13	202	476,18	171,1	36,1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

253	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	150/20	7,27	4,43	43	241,7	0,1	0,11	12,5	0,47	44,9	111,75	25,21	0,9
	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,05	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		11,25	9,09	94,5	568,2	2,34	0,108	12,54	16,56	64,3	147,56	73,26	2,42

Обед

140	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	2,72	5,44	18,48	116	0,06	0	8,008	0,16	14,5	39,28	14,26	0,632
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,9	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,15	27,35	102,87	741	0,55	48,56	174	2,73	111	281,72	122,6	7,802
	Всего		35,4	36,44	197,37	1309,2	2,89	48,67	186,6	19,29	175	429,28	195,9	10,22

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
423	Тефтели с томатным соусом	90	9,99	14,76	10,755	216	0,07	0,35	2,871	0	6,75	82,152	16,8	0,684
	Фрукты	200												
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,9	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,45	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		23,1	21,11	95,785	725,5	0,51	2,001	32,36	3,77	141	376,04	210	6,929

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,9	59,2	8	0,24
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,5	204,6	38,94	3,02
514	Бобовые отварные (горох)	150	13,95	9,31	29,17	181,28	0,49	0	1,25	0,43	69,8	199,6	65	4,125
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0	0,058	1,358	0,058	7,58	4,462	1,746	0,157

Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
Хлеб пеклеванный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
Итого		45,067	59,51	150,6	1121,7	7,89	31,12	185,1	6,408	235	638,22	159,7	16,3
Всего		68,167	80,62	246,39	1847,2	8,4	33,12	217,5	10,178	377	1014,3	369,8	23,23

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

	Каша рисовая молочная с сахаром	180	7,29	11,55	33,12	266,13	0,15	0,81	48,06	0,63	131	206,37	62,28	1,44
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		39,46	40,04	108,43	1019,4	0,21	2,61	48,36	1,375	327	283,55	343	4,41

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,2	22,03	13,42	22,03
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,08	108	0	3,76	0	2,4	14,4	61,6	10,4	0,32
	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	90	13,11	15,29	7,101	218,54	0,07	8,523	49,13	1,755	34,6	132,66	18,26	1,296
520	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		24,02	25,81	106,43	756,17	0,42	31,96	51,47	6,525	149	406,29	97,38	27,05
	Всего		63,48	65,85	214,86	1775,6	0,63	34,57	99,83	7,9	476	689,84	440,4	31,46

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Картофель запеченный	150	3,13	4,96	20,15	139,57	0,23	10,40	22,82	0,2025	37,3	84,58	28,65	1,03
51	Голубцы ленивые с мясом	90	9,8	13,39	8,22	198,1	0,05	0,00	90,9	0,72	28,7	78,47	18,14	0,37
418	Огурец соленый	20	0,83	3,22	9,15	67	0,03	0,97	0	1,7	16,2	18,85	9,6	0,62
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
	Итого		18,28	22,21	69,42	628,87	0,3	11,37	113,7	2,6225	143	235,04	76,26	2,16

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,07	54,64	0,008	0	35,5	70,08	22,74	1,24
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	28	2,24	0,16	12,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,5	10	32	7,1	0,6
	Итого		16,31	16,58	93,97	700,68	25,1	104,1	149,9	3,45	112	162,26	50,17	15,48
	Всего		34,59	38,79	163,39	1329,6	25,4	115,5	263,6	6,0725	255	397,3	126,4	17,64

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,26	4,6	26,08	165,65	0,18	0,85	29,5	0,83	62,3	162	58,91	2,72
643	Гуляш	45/45	12,33	12,06	25,2	168,3	0,1	0,30	0	0,369	6,84	116,01	15,76	1,719
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,1	2,96	2,96	0,57

2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		28,43	21,05	94,82	601,55	0,42	82,3	29,5	2,004	97,5	325,25	94,19	5,999

Обед

	Нарезка овощная(по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,04	11,3	2,33	0,2	12,2	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,1	6,08	0,008	0	448	99,04	29,84	1,44
390	Котлета рыбная "Любительская"	90,0	13,3	7,2	17,0	176,4	0,06	0,66	36,00	15,30	75,69	109,53	28,98	0,58
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	2,74	5,9	18,41	137,67	0,15	14,6	38,92	0,925	33,5	79,1	27,24	1
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0	0,058	1,358	0,058	7,58	4,462	1,746	0,157
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		32,127	41,44	126,38	855,26	0,46	34,9	78,62	17,533	611	378,84	119,6	27,05
	Всего		60,557	62,49	221,2	1456,8	0,88	117,2	108,1	19,537	708	704,09	213,8	33,05

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

	Плов с мясом кур	200	15,55	19,05	28,91	348,65	0,33	36,98	0,26	0,62	48,1	380	74,27	4,6
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		24,5	33,52	82	760,02	0,43	39,28	0,26	0,665	72,1	424,28	90,83	5,63

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
124	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,06	11,53	0,008	0	7,87	42,4	15,92	0,744
436	Жаркое по-домашнему	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,9	417,6	81,7	5,07
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		25,05	28,45	107,66	781,31	0,66	70,01	0,396	2,68	172	646	144,2	15,38
	Всего		49,55	61,97	189,66	1541,3	1,09	109,3	0,656	3,345	244	1070,3	235,1	21,01

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Завтрак

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
247	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,28	22,52	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		21,51	11,45	63,13	505,5	0,37	2,81	39,95	2,2	86,3	329,66	170,1	5,315

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,9	59,2	8	0,24
т.т.к	Рагу овощное с мясом	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,9	417,6	81,7	5,07
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0	0,058	1,358	0,058	7,58	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		26,087	27,93	107,44	800,07	7,66	54,9	12,09	2,558	125	585,88	120	7,357
	Всего		47,597	39,38	170,57	1305,6	8,03	57,71	52,04	4,758	211	915,54	290,1	12,67